**Samovyšetření prsu zachraňuje životy žen, jak na něj ukazuje kampaň #HlidejSiJe**

**Projekt Bellis upozorňuje na problematiku diagnózy rakoviny prsu u žen do 45 let**

**Každý rok onemocní v České republice rakovinou prsu až 7 000 žen. V posledních letech se objevuje čím dál více nových pacientek do 45 let. Právě u nich je jedinou možností včasného odhalení nemoci pravidelné samovyšetření prsu, protože pojišťovny nehradí v této věkové kategorii mamografické ani ultrazvukové preventivní vyšetření. Nicméně mnoho žen stále neví jak samovyšetření provádět nebo jim přijde zbytečné. Že rakovina prsu není nemocí pouze starších žen, dokazuje projekt Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu. Právě ten již třetím rokem spouští kampaň #HlidejSiJe, jejímž úkolem je naučit ženy samovyšetření prsu a přiblížit jeho význam co největší části společnosti.**

**Samovyšetření nejen v říjnu**

Pravidelnost vyšetření hraje klíčovou roli ve včasném odhalení karcinomu prsu. Pokud jej ženy provádí poctivě každý měsíc, dokáží lépe poznat, že se v prsní tkáni něco změnilo. Zároveň tím zkracují dobu, po kterou může nádor růst bez povšimnutí. **MUDr. Miroslava Skovajsová, Ph.D předsedkyně Asociace mamodiagnostiků ČR,** k tomu dodává: „*Mladé ženy se potýkají s agresivnějšími typy nádorů než starší pacientky. I kdyby si jednou za rok zaplatily ultrazvukové vyšetření, může být už pozdě. Proto je důležité vyšetřovat se každý měsíc. Jeden měsíc jsou prsa čistá a v tom následujícím už být nemusí.“* Samovyšetření se provádí třemi prsty – ukazovákem, prostředníkem a prsteníkem. Jak ho správně provést, včetně pohmatového vyšetření uzlin v podpaží a okolí klíčních kostí, předvádí již několik let ženy z projektu Bellis na celé škále společenských akcí, od sportovních soutěží po zdravotní veletrhy a soukromé firemní semináře. Všechny jsou přitom edukované právě u MUDr. Skovajsové, Ph.D.. **Nikola Samková, manažerka projektu Bellis**, diagnostikována ve věku 23 let bez genetické mutace k tomu říká: „*Je jedno jestli jsou vaše prsty malé, velké, nalakované, okousané nebo třeba otřepené po chemoterapii, důležité je si nimi každý měsíc provést samovyšetření prsu. Právě ty tři prsty vám můžou zachránit život tak jako mně a tisícům jiných žen, které rakovinu odhalily včas.“*

**Projekt mezinárodního formátu**

Kampaň #HlidejSiJe cílící přes sociální sítě a média není jedinou osvětovou činností skupiny Bellis. Sedmileté snažení informovat ženy o důležitosti prevence je plné spoluprací se známými osobnostmi na šíření povědomí o významu samovyšetření. Opakující se fotografickou kampaň podpořili přední český plastický chirurg **doc. MUDr. Ondřej Měšťák, PhD., MUDr. Miroslava Skovajsová, PhD., herečky Iva Pazderková a Hana Holišová nebo blogerky Lucie a Nicole Ehrenbergerovy známé jako duo A Cup of Style**. Součástí je také více než 200 mladých pacientek z České republiky a dalších zemí, např. USA, Brazílie, Nizozemí, Velké Británie, Indie, Číny, Japonska nebo Austrálie.

**Se sociálních sítí do praxe**

V říjnu je Instagram a Facebook plný fotografií na podporu Pink October, neboli růžového října, měsíce zasvěceného šíření povědomí o rakovině prsu*. „Není výjimkou, že se ženy vyfotí s nějakým symbolem, přidají konkrétní hashtag a víc se danému tématu nevěnují. Příspěvky o samovyšetření by měly být publikovány každý měsíc, stejně jako vyšetření samo. Jedině tak mají hnutí smysl a mohou zachraňovat životy na rozdíl od jednorázových výkřiků,“* přibližuje **Nikola Musilová, social media konzultantka projektu Bellis** a pacientka od svých 25 let. Do projektu #HlidejSiJe se můžou zapojit všechny ženy. Stačí se naučit metodu samovyšetření podle [postupu](http://www.bellisky.cz/odborne-informace/prevence/?fbclid=IwAR0AGgPeDVDolyAqaYgsvbHY2s-oQYUuQmiE8yfL_nJxjlymxb3DJLmd_bU) uveřejněného na webu Bellisek. Po provedení samovyšetření třemi prsty se s nimi vyfotit. Fotografii publikovat na svém Instagramu či Facebooku s hashtagem #HlidejSiJe a šířit osvětu mezi ostatními ženami. *„Je na ženách, aby vzaly zdraví prsou do svých rukou. A to doslova,“* uzavírá Nikola Samková.

**Když statistiky mají svou tvář – příběhy pacientek**

**Veronika Zemanová**

„Když mi bylo 25 let a v bříšku jsem nosila svoji druhou dceru, tak přišlo něco, co jsem absolutně nečekala. Zrovna jsem začínala 36. týden těhotenství a těšila se, že už za měsíc se dočkám své druhé dcerky. I ta první se na malou sestřičku moc těšila, manžel samozřejmě také a všechno bylo jako z pohádky. Jenže jednoho dne jsem si při oblékání všimla toho, že se mi v pravém prsu vytvořila obrovská tvrdá boule. Pak už se ale rozjel kolotoč a všechno frčelo – musela jsem na vyšetření na gynekologii a hned druhý den nastoupit do porodnice na vyvolání porodu. Tři týdny po porodu následovala oboustranná mastektomie.“

**Nikola Musilová**

„Procházela jsem hektickým obdobím plným stresu, citových vyčerpání a věčných nachlazení. V březnu jsem si dělala samovyšetření prsu bez nálezu. V dubnu už ne. Gynekologie, ultrazvuk, mamograf, biopsie. Velmi agresivní karcinom prsu a léčba na 5 let. V pondělí jsem se dozvěděla výsledky, v úterý jsem byla na své první návštěvě onkologie, ve čtvrtek jsem měla první chemoterapii. Scintigrafie kostí, rentgen srdce, plic, sono břicha, genetické testy. Žila jsem zdravě, sportovala, rakovina prsu v rodině nebyla. V životě by mě to nenapadlo, ale zpětně vidím, že to byl poslední zoufalý výkřik mého těla: Brzdi!“

**Petra Svobodová**

„Začalo to nevinně. Nahmatala jsem si bouličku v prsu a pro jistotu jsem zašla ke gynekologovi. Uklidnil mě, že to určitě není nic vážného, ale pro jistotu mě odeslal do mamologické poradny. Po vyšetření ultrazvukem mě paní doktorka objednala na biopsii, pro jistotu. To už jsem začala být lehce nervózní, ale pořád jsem si opakovala *”Buď v klidu, 9 z 10 nálezů v prsu jsou jen nezhoubné útvary, je to nepravděpodobné.“.* Po týdnu čekání přišel den, kdy jsem měla dojít pro výsledky. Šla se mnou mamka, nějak se mi tam samotné nechtělo. Ve chvíli, kdy jsem byla na řadě a paní doktorka řekla mamce, ať jde do ordinace se mnou, mi to došlo. Pochopila jsem ve vteřině, že to není v pořádku.“

**Nikola Samková**

„V srpnu roku 2011 jsem se šla proběhnout na trasu, kterou jsem v té době běhala každý den, po krátké chvíli jsem se cítila velmi špatně, snad poprvé jsem se rozhodla otočit a běžet domů, vzdala jsem běh. Doma jsem úplně vyčerpaná zjistila, že mne píchá v levém prsu. Zjistila jsem, že tam mám tvrdou bulku, která tam nepatří. Navštívila jsem gynekologa a ten mě naštěstí obratem poslal do mamo – diagnostického centra, kde mi udělali UTZ, mamograf a “vzali si vzoreček”. Po dovolené jsem si šla pro výsledky. Bohužel místo dobré zprávy jsem si odnesla zprávu *„Nikolko, je to špatné, hodně špatné…“*. Neplakala jsem, jen mi hlavou běželo, že to určitě musím zvládnout, vždyť jsem tak mladá, v životě se mi opravdu daří a svůj život miluji, za každou cenu jsem chtěla vyhrát. Na víc myšlenek jsem neměla čas.“

**O projektu Bellis**

*Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu je projektem Aliance žen s rakovinou prsu. Již sedmým rokem poskytují pomoc a podporu ženám, které onemocní karcinomem prsu v produktivním věku.*

*Tento projekt Aliance žen s rakovinou prsu se zaměřuje na mladé pacientky (do 45 let věku), které procházejí nebo prošly léčbou spojenou s nádorovým onemocněním prsu. Onemocnění u dívek a žen v mladém věku s sebou přináší řadu specifických problémů z rodinné, pracovní, zdravotní a sociální oblasti (mateřství, těhotenství, návrat do zaměstnání, partnerské vztahy, děti, rekonstrukce prsu, sebevědomí...). Právě ty jsou v životě každé pacientky stěžejní a léčba karcinomu prsu je do značné míry ovlivňuje. Proto je velmi důležité vzájemné předávání vlastních zkušeností pacientek.*

*Hlavním cílem projektu je propojení mladých pacientek s nádorovým onemocněním prsu a poskytnutí si podpory a pomoci (odborné i laické) v průběhu léčby a po prodělané léčbě, které mohou napomoci v návratu pacientek do běžného života a začlenění se zpět do společnosti, hledání nové motivace a nových impulsů, jež pomohou pacientkám překonat obavy a nástrahy po prodělané léčbě. Zlepšuje se tím celková spokojenost pacientek po léčbě karcinomu prsu a kvalita života.*

**Kontakty**

[*www.bellisky.cz*](http://www.bellisky.cz)

*www.breastcancer.cz*

FB a Instagram @mybellisky

**Kontakt pro média:**

Ing. Nikola Samková, manažerka projektu Bellis – mladé ženy s rakovinou prsu

Mob. 774 578 877

E-mail: [mybellisky@gmail.com](mailto:mybellisky@gmail.com)

V případě zájmu můžeme dodat celé příběhy pacientek – Bellisek případně zprostředkovat rozhovory.